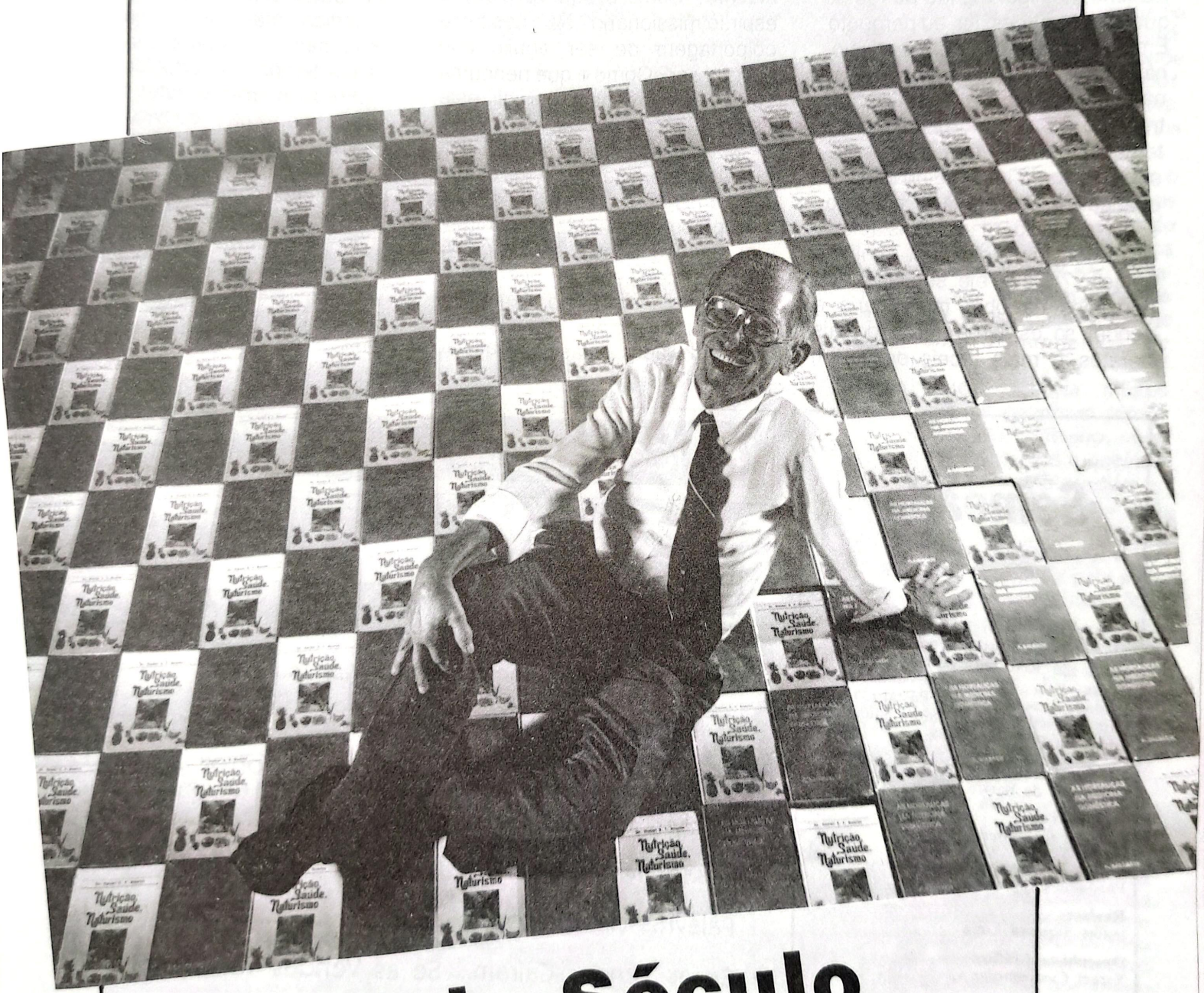
Semeador



Meio Século
na colportagem

Editorial

Obra Missionária ou Lucros Financeiros?

"Se nossos colportores são dirigidos pelo espírito de lucro financeiro, se fazem circular os livros com os quais podem ganhar o máximo, negligenciando outros de que o povo necessita, eu pergunto: Em que sentido sua obra é missionária? Onde está o espírito missionário, o espírito de sacrifício? O trabalho do colportor inteligente e temente a Deus tem sido representado como igual ao do ministro evangélico. Deve então o colportor sentir-se na liberdade, mais do que o pastor, de agir com motivos egoístas? Deve ele ser infiel aos princípios da obra missionária e vender só os livros que são mais baratos e mais fáceis de serem vendidos, negligenciando pôr diante do povo livros que darão mais luz, porque assim fazendo ganhará mais dinheiro para si mesmo? Como é aqui revelado o espírito missionário? Não cessou a colportagem de ser aquilo que deveria ser? Como é que nenhuma voz se levanta para corrigir este estado de coisas?

"Mas muitos são atraídos à colportagem para vender livros e quadros que não exprimem nossa fé e não proporcionam luz ao comprador. São induzidos a fazer isto porque as perspectivas financeiras são mais lisonjeiras do que as que lhes são oferecidas sendo pastores licenciados. Estas pessoas não estão obtendo nenhum preparo especial para o ministério evangélico. Não estão adquirindo a experiência que haveria de prepará-los para a obra. Não estão aprendendo a sentir a responsabilidade pelas almas e a obter diariamente um conhecimento da mais bem sucedida maneira de ganhar o povo para a verdade. Estão perdendo tempo e oportunidades.

"Freqüentemente estes homens se desviam das convicções do Espírito de Deus e recebem um cunho mundano de caráter, esquecendo quanto devem ao Senhor, que por eles deu a vida. Usam suas faculdades em seus próprios interesses egoístas e recusam trabalhar na vinha do Senhor." *O Colportor Evangelista,* págs. 94 e 95.

Semeador

SEMEADOR - Órgão Oficial do Departamento de Colportagem da IASD - Movimento de Reforma. Editado trimestralmente pela Editora Missionária "A Verdade Presente", Caixa Postal 135 - Rua Flor de Cactus, 140 - 08580 - Itaquaquecetuba, SP. Fone: 464-3888.

Gerente Geral:
Gerson S. de Barros

Redator-Chefe:
Olyntho S. Soares

Editor Responsável:
Pasquale Lemmo

Revisor:
Isaías Siqueira Lima

Desenhista Gráfico:
Ysrael Castromonte

Diagramação:
Elizeu Silva
Edilson Gomes

Toda correspondência deve ser enviada para:
SEMEADOR — Caixa Postal 135 - 08580 - Itaquaquecetuba, SP.

Distribuição gratuita.

Índice

Editorial 2
Fatos e Informações 3
Atualize Seus Conhecimentos 8
O Companheiro do Colportor 11
Como Despertar o Interesse do Colportor 12
O Livro de Mil Línguas 14
Prisão de Ventre — A Mãe das Enfermidades 16
Palavras do Diretor 18
Se as Vendas Caíram... Se as Vendas Vão Bem ... 19
A Dieta que Evita o Câncer e Outras Doenças Degenerativas 20
Ide a Todas as Nações 22
Relatório das Associações Norte-Brasileiras 23

Meio Século no Trabalho da Colportagem

José Devai

Nasci a 9 de fevereiro de 1918 na Transilvânia, Hungria. Meu pai era católico e minha mãe presbiteriana, ambos de origem húngara. Eles conheceram o Movimento de Reforma, ainda não organizado oficialmente, em 1917.

Meus pais sofreram as conseqüências da Primeira Guerra Mundial que teve início em 1914 e estendeu-se até 1918; permaneceram na Hungria até 1923 e resolveram emigrar para o Brasil.

Chegando aqui, a princípio não encontramos igreja do Movimento de Reforma e por isso freqüentamos por algum tempo a Igreja Adventista do Sétimo Dia.

Como a vinda de estrangeiros era muito grande naquela época, por providência divina veio também um irmão de procedência romena, de nome André Lavrik.

Encontramo-nos com ele na igreja que freqüentávamos. Nós falávamos húngaro e romeno e ele falava só romeno. Tínhamos os mesmos objetivos religiosos e travamos ali uma amizade muito forte. Ele era obreiro bíblico e colportor. Passou a visitar-nos periodicamente, até que fomos batizados e iniciamos o grupo dos Adventistas do Sétimo Dia — Movimento de Reforma — no bairro da Lapa.

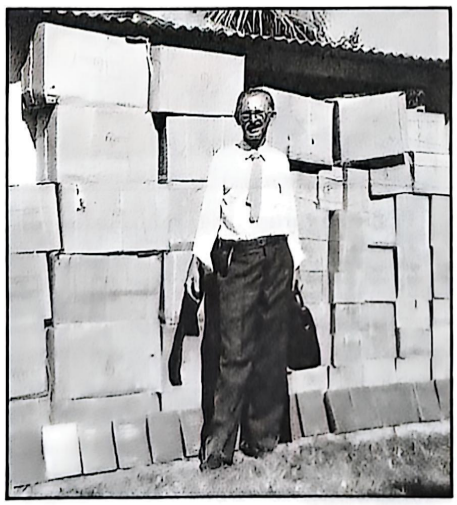
Meu pai, Jorge Devai, e meu tio, Francisco Devai, se empenharam muito em construir um lugar onde nos pudéssemos reunir e com a ajuda de outros irmãos conseguiram levar o plano a cabo.

Fui batizado em 1937, no dia 6 de novembro, pelo irmão Carlos Kozel. Eu era jovem, e considerei bem as palavras do sábio Salomão expressas em Eclesiastes 12:1: "Lembra-te do teu Criador nos dias da tua mocidade, antes que venham os maus dias, e cheguem os anos nos quais venhas a dizer: Não tenho neles contentamento."

Ingressei no ministério da página impressa em 1941; a princípio colportei sozinho, depois tive a companhia dos irmãos Manuel Paulo do Vale e Altamiro Souza (ambos jubilados atualmente). Éramos aspirantes na colportagem, porém, tínhamos muito desejo de desempenhar aquele nobre trabalho com a maior habilidade.

O salmista Davi é muito claro em suas expressões de Salmos 126:5, 6: "Os que semeiam em lágrimas segarão com alegria. Aquele que leva a preciosa semente, andando e chorando, voltará sem dúvida com alegria, trazendo consigo os seus molhos."

Com este pensamento nos empenhamos de corpo e alma em distribuir a página impressa na região de Iguape. O irmão Francisco Palfi cooperou conosco durante dois meses.



Uma das entregas de livros — Cáceres, MT.

Uma epidemia de malária forçou-me a parar de colportar por alguns meses; quando sarei fui a Curitiba e fiquei trabalhando com meu irmão Jorge e por seis meses atuamos na obra do sul ao norte do Paraná.

Dali, segui para Londrina e pude ajudar uma família de irmãos reformistas durante três anos; realizávamos os cultos e demais trabalhos da igreja.

Ainda no Paraná, trabalhei com o irmão José Gonçalves. Andávamos a pé, íamos pelos sítios carregando nossas pastas cheias de livros e os vendíamos à vista, pois não tínhamos condições de voltar a certos lugares, por causa da distância e porque não dispúnhamos de prospecto.

Naquela região havia muitos católicos que se opunham tenazmente ao nosso trabalho, nos denunciavam nas missas e queimavam os nossos livros; só vendíamos ali porque Deus nos ajudava e não desistíamos.

Um dia fomos presos e por duas vezes expulsos da cidade pela polícia; o preconceito contra nossa literatura era muito forte.

Em 1944 voltei a Curitiba para assistir a uma série de conferências; ali conheci uma jovem colportora de nome Amália Purcote, e fizemos amizade. De Curitiba fui a Itanhaém, São Paulo, a fim de visitar os meus pais.

Passados dois anos fiquei noivo da jovem Amália e pudemos firmar nosso compromisso no dia 6 de julho de 1946, numa conferência realizada na igreja do Belém, na cidade de São Paulo; nessa mesma conferência casou-se também meu bom amigo André Cecan com a jovem Neusa Monteiro, que muito cooperava com a obra.

Continuei colportando e minha esposa, muito dedicada à musica, era professora de piano e de pintura. Amália amava especialmente a música e tocava vários instrumentos: acordeão, bandolim, banjo, flauta, escaleta, clarinete e piano;

cantava solo e participava em trios, duetos e corais da igreja, além de ajudar em outros departamentos.

Na sagrada obra de colportagem, muitos foram os meus companheiros; quero mencionar dois que seguiram carreira brilhante: o irmão Samuel Alves Monteiro, que colportou durante muito tempo e depois foi diretor da Editora Missionária durante vinte e dois anos; o outro é o irmão Matheus Souza, que hoje é presidente da União Sul. Os demais, alguns permanecem firmes na verdade, outros infelizmente faleceram e outros lamentavelmente nos deixaram.

Em 1971 eu estava colportando com o irmão Joaquim Nascimento (que hoje é pastor) e passamos por uma experiência nada agradável. Estávamos realizando a Escola Sabatina sob uma árvore. Fizemos

Livros para Presidente Wenceslau, SP — 1956.

oração e líamos o "Desejado...", quando, de repente nos cercaram cinco militares à paisana, munidos de metralhadoras e, apontando-as em nossa direção, disseram que não nos mexêssemos. Tinha havido um homicídio na cidade; eles suspeitaram de nós e tinham ordem do delegado para fuzilar os culpados caso os encontrassem. Pela misericórdia de Deus, fomos libertos e saímos ilesos.

Sou imensamente grato a Deus, pois dos milhares de livros que espalhei durante todo o tempo em que colporto, muitas almas têm recebido a cura pelos tratamentos naturais. Sou convicto em dizer que nossos livros fazem milagres; são inúmeros os casos de enfermos que provam esta maravilhosa dádiva deixada por Deus e oferecida à humanidade.

Quero citar alguns casos:

Certa ocasião fiz um tratamento para úlcera com alimentos crus; tinha-me por curado. Após quinze anos tornei a sentir dores e fiz o tratamento com o suco de batata-inglesa recomendado em nosso livro "As Hortaliças na Medicina Doméstica". Fiquei completamente curado e nunca mais senti o problema.

Conheci um homem que sofria de diabete; recomendei-lhe o uso de mamão, chá de folhas de abacate e o próprio abacate, mostrei-lhe o tratamento indicado em nossos livros e ele fez o tratamento. Tornei a encontrar-me com ele após dez anos e perguntei-lhe como estava a saúde. Ele me respondeu que estava completamente curado, nunca mais sentiu nada.

Também aconteceu o mesmo com um empresário que sofria de colite a quem recomendei o uso do iogurte e melão e ele usava esses alimentos religiosamente. Encontrei-me com ele após três meses e o homem muito agradecido confessou-me estar completamente são.

Primeiro grupo de reformistas no Brasil — 1928.

Louvamos ao Senhor por tudo isso, pelo trabalho que posso realizar, e peço-Lhe a vida e saúde para que eu possa terminar os meus dias cumprindo esta magna missão com os estimados colegas colportores.

Que Ele nos conceda Sua bênção!

Preparados para Servir

Genildo M. Siqueira

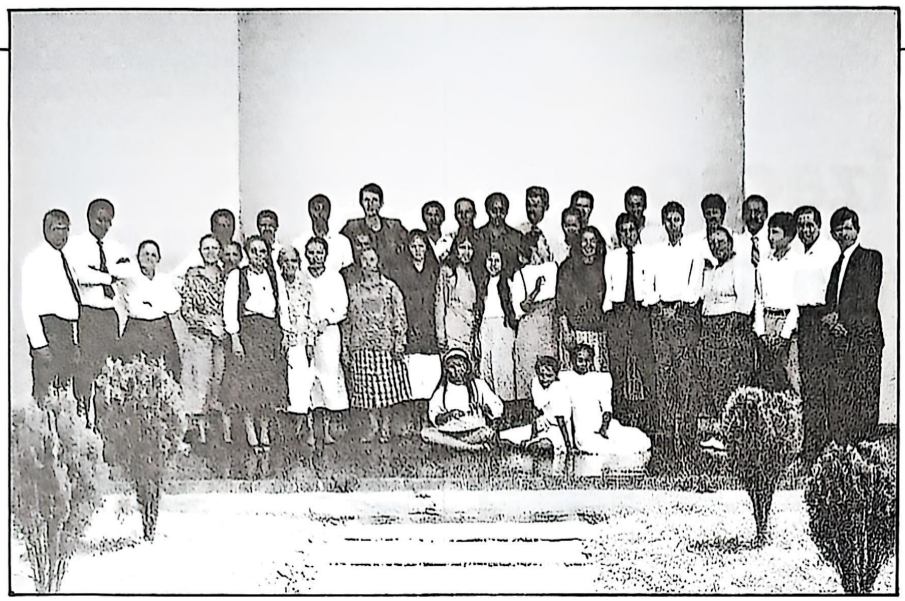
"Quão formosos sobre os montes são os pés do que anuncia as boas-novas, que proclama a paz, que anuncia coisas boas, que proclama a salvação, que diz a Sião: O teu Deus reina! Is 52:7.

ASCENBRA 1990. Os raios dourados perpetravam o orvalho matinal do dia 13 de março. Nos corações presentes, o brilho de uma nova era. Como desbravadores do Evangelho estávamos reunidos em mais um curso de colportagem desta Associação, sob a direção de pastores e diretores, que, de uma forma toda especial, procuravam conduzir os nossos pensamentos a um trabalho muito nobre que existe sobre a face da Terra: a colportagem missionária.

Um novo prisma, de cores multiformes, fez-nos ver as diversas faces do nosso solene serviço: ganhar almas para Cristo, concluir Sua obra em um alto clamor.

Queridos jovens colportores, este solene trabalho foi dado por Deus para que Sua obra fosse concluída mais apressadamente; constitui-se, de igual modo, em uma bênção para nós e para toda a humanidade o cumprir fielmente nossas responsabilidades como colportores missionários. Caso não correspondamos à altura destas bênçãos e privilégios, o Senhor os mudará em maldição. Lamentavelmente isto é bem verdade, pois o quadro que se mostra é assustador: muitos colportores estão submersos no negrume do egoísmo cego e destruidor.

"O Chamado de Deus", "Por que



Alguns dos presentes ao curso de colportagem da ASCENBRA, em março deste ano.

a colportagem?", "A recompensa do colportor fiel", esses temas constituíram oportuna mensagem que deu mais vida ao curso, e sobretudo deu mais vida às nossas vidas. Mensagem que reluz, como cristal da fé, para iluminar os caminhos e valados.

Nossas mentes foram canalizadas para a arte de colportar.

Dia 14/3 — O encarecimento de antigos marcos de nossa fé fez-nos conhecedores de uma luz ainda maior a ser levada aos homens: Os 144.000, As 2.300 Tardes e Manhãs, a Lei de Deus etc. Estas preciosas verdades acenderam centelhas de fé e luz do Céu perante os desbravadores.

Dia 15/3 — Palestras, filmes, professores e alunos, todos se uniam na qualificação técnica. O nosso aperfeiçoamento prático era a meta a ser alcançada.

Precisamos de colportores eficientes e crentes. Integridade e austeridade — eis a norma a ser alcançada em todo o âmbito da vida e da fé, sustentáculos de uma vida melhor e mais digna.

Dia 16/3 — O campo da experiência prática nos esperava. Após breves instruções, juntamente com os diretores, penetramos nos povoados vizinhos e grande crise se desfez como um floco de neve ao sol. O nobre serviço foi ricamente abençoado. Éramos sessenta colportores. A graça de Cristo foi suficiente para que se cumprisse a milenar promessa de trazer jubilosos a messe farta de uma sementeira regada com amor.

Dia 17/3 — O dia não podia ser melhor. O templo estava repleto de irmãos e visitantes. Lições, pregações, liga-juvenil, ações de graça e comoventes relatos de experiências fizeram daquele sábado o que todos os sábados deviam ser: um dia de júbilo, em que se entrelaçam criação e redenção, conforto aos corações anelantes do Supremo Dom, CRISTO.

Dia 18/3 — O irmão Davi Alves, diretor de colportagem de nossa Associação, foi convidado a transmitir as palavras finais, comovendo nossos corações com as verdades incisivas da Palavra de Deus. Nos corações, a alegria de estar presente em mais um curso; nos olhos, apenas uma lágrima: a da despedida. Nosso vocabulário é insuficiente para descrever as emoções de todos naqueles dias.

Nos corações apenas uma nova esperança: participar, no próximo biênio, de mais um curso na ASCENBRA. Uma nova emoção, uma nova experiência.

Enquanto vivermos agradeceremos a Deus por áureas oportunidades.

CARTA

Blumenau, 9 de dezembro de 1989

Prezado Prof. Alfons Balbach

Sua obra sobre os poderes medicinais das plantas me tem sido de grande valia. Grato!

Seu livro "Um Mundo Novo" ou melhor dizendo "Um Novo Mundo" me deixou embasbacado, pois sou católico romano e, baseado na leitura de suas argumentações, estou chegando à conclusão que minha igreja e crença carecem de sentido maior e de verdade. Que fazer? O sr. está deitando por terra e revirando os alicerces do meu edifício velho. Estou com 52 anos e como vou posicionar-me daqui para frente perante meus filhos e esposa que também são católicos fervorosos? O amigo pode orientar-me? Aguardo o curso sobre as Escrituras Sagradas que você promete em seu livro "Meus Filhos". Ok?

Agora o senhor veja minha situação como católico freqüentador assíduo de missas e outras idolatrias católicas. De repente, já não aceito mais a idéia de freqüentar e participar de missas, eucaristia da forma como é encarada pela teologia do Vaticano; e daí, o que vou fazer agora? Eu também era devoto de Maria, mas acho que realmente se pratica contra o 1.º mandamento da lei de Deus. A questão das alterações e violação aos Dez Mandamentos da lei de Deus, também? E daí, o que vou fazer? Se não for pedir demais, gostaria que o amigo me orientasse por escrito.

Meu endereço é:
ARIDES MIRANDA SOBRINHO
Rua Londres, 260 - Itoupava Norte
08955 — Blumenau, SC

Muito grato e que Deus o abençõe.

Uma Realização Histórica

Geremias Nunes

Os irmãos do Espírito Santo estão felizes, pois agora estão organizando-se como Campo Espiritossantense da União Sul.

Nos dias 9 a 13 de maio tivemos o primeiro curso de colportagem realizado na cidade de Linhares.

Durante o curso, tivemos a participação ativa dos irmãos José Guidini — presidente do campo; João Luís dos Reis — diretor de colportagem; Jonatan Barros — obreiro local. Da parte da União tivemos a cooperação do irmão Matheus Souza e do signatário — presidente e diretor de colportagem, respectivamente.

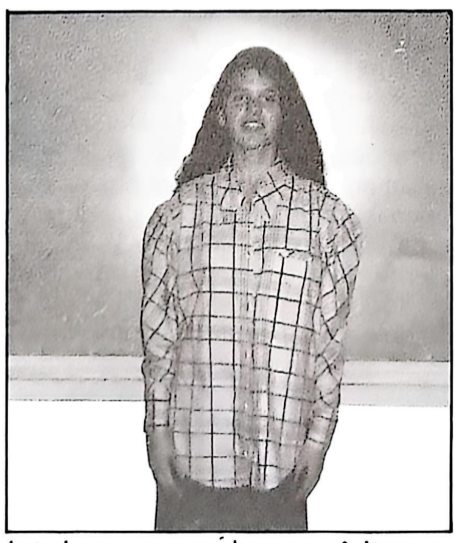
No decorrer do curso ouvimos palestras acerca da técnica de venda e outros temas que nos serviram de muita edificação espiritual.

Foi administrado um teste aos colportores a fim de averiguar o índice de aproveitamento.

Entre outros, os partipantes do curso.

No sábado tivemos, na parte da manhã, a Escola Sabatina e o Culto Divino e à tarde houve uma reunião de experiências intercaladas com cânticos de louvor ao Senhor.

Concluímos o curso no domingo, gratos a Deus pelo maravilhoso encontro proporcionado.



Estes jovens representam a determinação de todo o grupo em alcançar o êxito no trabalho da colportagem.

Não nos Cansemos de Fazer o Bem

Jorge dos S. Alves

Encontramos nas Escrituras Sagradas mensagens que são como flores num jardim, que nos ensinam a melhor maneira pela qual devemos dedicar a nossa curta permanência aqui. No dizer do apóstolo Pedro, nossa estada é passageira como as flores do campo que hoje estão belas e amanhã murcham, caem as pétalas e desaparecem na poeira do chão — chão a que um dia também havemos de tornar.

Eis as palavras do apóstolo Paulo com seus consideráveis conselhos para o nosso pequeno tempo de vida: "Quanto a vós, irmãos, não vos canseis de fazer o bem." 2Ts 3:13. "Não nos cansemos de fazer o bem, porque a seu tempo ceifaremos, se não houvermos desfalecido" Gl 6:9; e ainda em Romanos 2:6 ele diz: "Perseverai em fazer o bem".

Essas frases divinas devem nortear os mais profundos anseios de nosso ser: "não nos cansemos de fazer o bem", "perseverai em fazer o bem..."

Em sua objetividade essas mensagens, quando abrigadas em nossos corações, são como os dois braços que, mesmo pregados numa cruz, têm as mãos presas, mas nossos lábios estão livres para dizer palavras de amor.

Para tanto grande é a nossa necessidade de estarmos imbuídos desse amor para que, como o divino Mestre, não nos cansemos de fazer o bem. E perseveremos em fazê-lo em toda a nossa vida, como fez Jesus, até ouvirmos as palavras: "Muito bem, bom e fiel servo... entra no gozo do teu Senhor." Mt 25:21.

Queridos irmãos colportores, quereis ouvir estas palavras do Senhor? Bem sei que todos nós queremos ouvi-las; mas para isso devemos ser diligentes em executar a vontade do Senhor, como Seus servos no passado. Por que não fazemos como os primeiros colportores, os valdenses, que durante a supremacia papal semearam a palavra da verdade em meio a perseguições atrozes? E com esses exemplos de tão grande heroísmo, não nos cansemos de fazer o bem, na transmissão do puro evangelho da verdade às almas que perecem. "Olhai para os valdenses", disse a irmã White: "Vede que planos delinearam para que a luz do evangelho pudesse brilhar em mentes entenebrecidas." CE 69. É importante compreendermos que a colportagem é uma maneira de fazermos o bem aos que perecem.

O irmão Valentim de Freitas Dantas perseverando há 25 anos.

Vejamos o que diz o Espírito de Profecia:

"Se há um trabalho mais importante do que outro, é o de colocar nossas publicações perante o público, levando-o assim a examinar as Escrituras. A obra missionária — introduzir nossas publicações nas famílias, conversar e orar com e por elas — é uma boa obra, e que educará homens e mulheres para fazerem trabalho pastoral.

"Quando os membros da igreja sentirem a importância da circulação de nossa literatura, devotarão mais tempo a esta obra. Revistas, folhetos e livros serão colocados nos lares do povo, a fim de que preguem o evangelho em seus variados setores... A igreja deve dispensar sua atenção à obra da colportagem. Esta é uma das maneiras pelas quais ela deve resplandecer no mundo. Então ela sairá 'formosa como a Lua, brilhante como o Sol, formidável como um exército com bandeiras.'" CE 16.

"O Senhor designa que a luz que Ele nos deu sobre as Escrituras resplandeça com raios claros e brilhantes; e é o dever de nossos colportores fazer um esforço forte e unido para que o desígnio de Deus seja cumprido. Uma grande e importante obra está diante de nós. O inimigo das almas reconhece isto, e está empregando todos os meios em seu poder para levar o colportor a buscar algum outro ramo de trabalho. Este estado de coisas deve mudar-se. Deus chama os colportores a voltar à obra." CE 20.

Quem responderá ao chamado e dirá: "Eis-me aqui, envia-me a mim"? Is 6:8.

Temos o exemplo dos nossos irmãos que têm perseverado em fazer o importante trabalho de casa em casa.

Há em nosso quadro de colportores um irmão que colporta há vinte e cinco anos; já colportou em vários lugares e atualmente está distribuindo a página impressa com prazer e muito ânimo, não se cansando de fazer o bem.

ERRATA

Publicamos uma foto da ASSAMO juntamente com um artigo da ANOB. Pedimos aos irmãos da ASSAMO que nos desculpem.

Mini-curso de colportagem em Porto Velho, RO (ASSAMO).

Mini-curso de colportagem em Manaus, AM (ASSAMO).

Mini-curso de colportagem em São Luís, MA (ASAM).

O Processo de Digestão no Intestino Delgado — III

Pasquale Lemmo

O alimento passa ao intestino, para a fase seguinte da digestão.

A válvula piloro — um anel muscular na parte final do estômago — abre-se e permite passar o bolo digestivo para o duodeno, que é a parte superior do intestino delgado. A substância alimentar que chega ao intestino é altamente ácida, mas uma série de sucos e enzimas entram em ação, alcalinizando-a, a digestão se completa e o alimento é preparado para ser assimilado e enviado a todas as partes do organismo.

"O intestino delgado — sete metros de um tubo flexível, de diâmetro relativamente pequeno — são acrescentadas secreções do fígado, por meio da vesícula biliar, e outras enzimas são segregadas pelo pâncreas." David Reuben.

Funções do Intestino Delgado

Torna o alimento assimilável, transformando-o nos componentes normais do sangue, que alimenta trilhões de células e leva energia aos músculos. Converte as gorduras em ácidos graxos e em glicerol. Transforma a proteína contida nos alimentos em aminoácidos e o hidrato de carbono em glicose. Produz mais de dois litros diários de suco intestinal, através de inúmeras glândulas.

"O interior do intestino delgado tem um aspecto aveludado. No entanto, o microscópio revela complicadas dobras, cavidades e saliências. Se fosse completamente liso apresentaria apenas cerca de meio metro quadrado de superfície absorvente. Em vez disso, ele tem oito metros quadrados.

"Os componentes mais importantes são os seus *milhões de vilosidades* — saliências microscópicas, em forma de dedos, nas mucosas. A tarefa destas é extrair do seu conteúdo o alimento já inteiramente tratado e colocá-lo em circulação por todo o organismo — as proteínas e os hidratos de carbono através do sangue e as gorduras pelo sistema linfático.

"O intestino delgado leva de três a oito horas para processar uma refeição." J. D. Ratcliff.

Função da Bile

"A bile é a excreção normal do fígado" Dr. Henry G. Bieler. "O fígado produz normalmente uma combinação química que chamamos de bile. É um líquido espesso e esverdeado, essencial à digestão, especialmente na decomposição das gorduras." Dr. David Reuben.

"A principal função da vesícula biliar é armazenar a bile — líquido amargo, amarelo-ouro, essencial na digestão das gorduras — segregada continuamente, em gotículas, pelo fígado.

"Às refeições, um hormônio segregado pelo intestino delgado leva uma mensagem à vesícula. Suas paredes musculares se contraem. Abre-se uma válvula do duodeno. A bile é introduzida na corrente alimentar no processo da digestão." J. D. Ratcliff.

Função do Pâncreas

"Como medida de proteção à comida ácida que vem do estômago, o duodeno produz uma substância chamada *secretina* que é lançada na corrente sangüínea. Isto estimula o pâncreas a uma secreção instantânea do seu suco digestivo alcalino. Este suco — cerca de um litro por dia — é lançado no duodeno, neutralizando os ácidos.

"O suco pancreático contém três enzimas principais, que decompõem as proteínas, as gorduras e os hidratos de carbono em elementos constitutivos básicos.

1. Uma dessas maravilhas químicas é a *Tripsina,* que dá seqüência ao processo de redução das proteínas em aminoácidos, que a corrente sangüínea pode distribuir pelo corpo para a constituição dos tecidos.

2. Outra enzima é a *amilase,* que converte os polissacarídeos em moléculas menores.

3. Uma terceira, a *lipase,* ataca os glóbulos adiposos, transformando-os em ácidos graxos e glicerol.

"O pâncreas produz dois importantes hormônios que penetram na corrente sangüínea. (a) o *glucagon,* que aumenta o nível de açúcar do sangue, combustível das células, o principal fornecedor de energia; (b) a *insulina,* que mantém o açúcar do sangue em níveis adequados e regula a sua queima — uma função mais importante e delicada.

"Para produzir insulina, possui aproximadamente um milhão de "ilhotas" espalhadas em seu interior, cada uma delas funcionando como uma fábrica independente. Trilhões de células que existem no organismo são todas pequenas fornalhas muito eficientes, que queimam glicose para gerar energia. É a insulina que monta guarda para ver se elas recebem a quantidade precisa de combustível. Em outras palavras ajuda a determinar o teor de glicose — cerca de 5cm3 ao todo — que circula pelo sangue. Também auxilia as células a queimarem essa glicose.

"O fígado é uma espécie de armário onde se guarda todo excesso de glicose que possa circular no sangue. A medida que o sangue passa através dele, o fígado recolhe todo o excesso insulínico, convertendo-o numa substância complexa chamada glicogênio, que é ali estocada para quando for necessária. Então, quando o sistema tem carência de açúcar, o glicogênio é reconvertido em glicose que, por sua vez, irá alimentar o sangue." J. D. Ratcliff.

"É fundamental a eficiência da atividade química do fígado, para combater os vírus e toxinas bacterianas e eliminá-los do organismo."

Os Fluidos em Ação no Intestino Delgado

Nas paredes do intestino, numerosas glândulas secretam um suco digestivo.

O pâncreas secreta seu suco no intestino para ajudar o trabalho da digestão — cerca de um litro por dia segundo os drs. Herbert Shelton e J. D. Ratcliff. "Outros fluidos de diversas fontes são lançados no intestino delgado: dois litros diários de saliva, três litros de suco gástrico oriundos do estômago, bile (que decomporá grandes glóbulos de gordura em outros minúsculos). Ao todo, são quase oito litros de líquido." J. D. Ratcliff.

"O bolo alimentar proveniente do estômago está envolvido em meio altamente ácido. As enzimas do pâncreas e do intestino somente são ativas em meio alcalino. É a poderosa bile que, sendo alcalina, neutraliza o ácido tornando o ambiente intestinal alcalino, de modo que as enzimas do pâncreas e intestino possam operar." Herbert Shelton.

É neste estágio da digestão que ocorrem os maiores problemas para a saúde, ocasionados por erros de alimentação e modo de vida. Consideremos por um pouco o que acontece quando essas secreções se tornam ineficazes, insuficientes ou tóxicas. É na compreensão destes princípios, que encontramos uma resposta satisfatória para problemas tais como: gastrite, úlcera no estômago e intestino, prisão de ventre, cólicas, azia, dor de cabeça, diabete, incapacidade de digerir massas, proteínas, gordura, boca amarga, obesidade, dificuldade de digerir alimentos simples, cálculos biliares, males do fígado e intoxicação do sangue.

Os grandes inimigos da digestão sadia no intestino delgado são:

1. *Fígado desnutrido e sobrecarregado de toxinas*

"Estima-se que mais de mil diferentes enzimas são produzi-

das em nosso fígado. Sem estas o sangue não pode ser purificado. De que as células do fígado necessitam para produzir estas enzimas? De um bom suprimento de proteínas, sais minerais e vitaminas, elementos que entram diretamente na composição e funcionamento das enzimas. O que acontece se ao fígado é fornecida quantidade insuficiente desses elementos essenciais? Naturalmente ele faz o melhor que pode com o que lhe é dado, mas seu trabalho é prejudicado, e o sangue não pode ser tão bom como poderia, purificado dos venenos provenientes do metabolismo." William Rogers.

"O que arruína as células do fígado é geralmente a insuficiência de nutrição e a sobrecarga de trabalho químico das células." Paul de Kreuf.

"Em resultado da presença desses venenos no organismo durante períodos de nutrição deficiente, a pessoa pode ser afetada por toda sorte de dramáticas desordens orgânicas. E como nenhum órgão ou tecido do corpo está imune à ação desses venenos, poderá sentir falta de vigor, e estará sujeita a dor de cabeça, depressão, indigestão, prisão de ventre, distúrbios de circulação, infecções, dores e mal-estares diversos — tudo porque o fígado não foi bem nutrido." William Rogers.

"É fundamental a eficiência da atividade química do fígado para combater os vírus e toxinas bacterianas e eliminá-los do organismo. O órgão elimina os perigosos excessos de medicamentos e conserva os tecidos salvaguardados das substâncias químicas a que nos submetem as indústrias. Sua capacidade química também é fundamental aos batimentos cardíacos, à completa desobstrução dos vasos sangüíneos, à digestão perfeita, à acuidade do cérebro e ao vigor dos músculos. Portanto, cuide bem de seu fígado e ele cuidará bem de você".

É justamente isso que a maior parte das pessoas não faz. A vida que levam, o ar que respiram, as bebidas que ingerem, a alimentação, a imaginação, os remédios que usam para curar as enfermidades etc., são causadores de um progressivo envenenamento do organismo, e sobrecarga do fígado, o qual faz o que pode para neutralizar e purificar o sangue. À medida que toxinas se acumulam no fígado, este tende a produzir bile anormal e tóxica, que, lançada no intestino delgado para auxiliar a digestão, por sua toxidez impede a boa digestão e assimilação dos alimentos mais simples, como veremos logo a seguir.

A desnutrição do fígado ocorre quando nos nutrimos basicamente de produtos refinados, açúcar, doces, de refeições pobres em verduras e frutas cruas, tudo isso aliado a um já enfraquecido sistema digestivo.

A sobrecarga tóxica do fígado ocorre pelo comer demais, comer misturas incompatíveis, alimentos fritos, molhos e conservas, pelo mau funcionamento dos rins, pele, pulmões e intestinos e por uma alimentação pobre em frutas suculentas e verduras cruas.

Cuidar devidamente do fígado para que ele cuide bem de nós é um dos mais importantes pilares do bem-estar físico e mental. Se esta coluna ficar enfraquecida por quaisquer descuidos que sejam os motivos, o edifício da saúde definhará pouco a pouco diante das avassaladoras incursões das enfermidades crônicas, até deixar o indivíduo enfraquecido, enfermiço, deprimido, incapaz de alcançar os alvos, sendo levado pouco a pouco à morte prematura.

Cuidar bem do fígado implica beber água e chás medicinais em abundância; respirar bem, especialmente o ar fresco da manhã; ter os órgãos de eliminação (intestinos, rins, pulmões e pele) funcionando bem; comer alimentos nutritivos, e apenas o suficiente para nutrir o organismo: usar em abundância frutas da época e saladas cruas; controlar as emoções e os pensamentos; jejuar periodicamente, especialmente quando indisposto, sem fome natural e preocupado.

Aquele que assim procede verificará que seu fígado continuará a cuidar bem dele.

O COMPANHEIRO DO COLPORTOR

Ene Garcia

"Vinde após Mim, e Eu vos farei pescadores de homens." Mc 1:17.

Se existe um trabalho que exige paciência, perseverança, domínio próprio, vontade firme, é a pesca. Sei de pessoas que ficam horas inteiras, pacientemente, esperando apanhar um peixe com o anzol, e sei de grupos de pessoas que passam a noite toda no mar, com uma perseverança digna de melhores objetivos, trabalhando com redes em busca de peixes.

Um trabalho bem parecido com a pesca e que exige todos os atributos do pescador, é a colportagem.

Todo colportor é um "pescador de homens". Jesus não ordenou "Ide pescar os homens", mas disse: "Vinde após Mim e Eu vos farei pescadores de homens"; portanto, todo aquele que se entrega ao trabalho da colportagem, pode estar certo de que é um coobreiro de Cristo.

É um alto privilégio esse de seguir a Jesus e trabalhar com Ele na salvação de homens e mulheres. Como o pescador garante a sua própria manutenção com o produto de seu trabalho, assim aquele que procura salvar outros também trabalha pela sua própria salvação.

Jesus é o melhor companheiro do colportor e esse não deve ir aonde Ele não possa permanecer. Se, como Eva, o colportor se afasta do Companheiro, encontra imediatamente o terreno encantado de Satanás, e aí é certo o seu fracasso. Mas, se ele ora, medita e lê, assegura a comunhão com Cristo e aprende a exercitar a paciência, a perseverança e a vontade firme do pescador, sendo capaz de sacrificar até seus momentos de descanso para estudar e orar com as almas.

Se para o crente as palavras de Jesus "sem Mim nada podeis fazer" e "Tomai sobre vós o Meu jugo e aprendei de Mim que sou manso e humilde de coração" têm alto significado, muito mais para o colportor em seu trabalho..Cada dia, ao fazer suas ofertas e entregas, ele sente sua inteira dependência de Cristo; e ao encontrar pessoas que o tratam mal, sente a necessidade de tomar o jugo do Senhor e ser humilde e manso.

As pessoas que já moraram nas cidades do interior conhecem muito bem as condições em que é usado o jugo ou a canga sobre os bois; não se põe o jugo em dois bois que sejam muito diferentes um do outro. Eles devem ter a mesma altura, e devem ser igualmente mansos; do contrário é impossível levarem ambos o jugo. Andarão dois juntos se não estiverem de acordo?

Para que possa tomar o jugo de Jesus, o colportor tem que ser manso e humilde como Ele e alcançar Sua elevada estatura moral. Só assim poderão ser companheiros na obra de salvar almas.

Dirigindo-se aos colportores, disse um poeta:

Certo não ides encontrar só flores
Nesta jornada longa e dolorosa;
Alguns espinhos de entre muitas rosas
Hão-de, por certo, as vossas mãos ferir...

É verdade, mas na hora de desânimo a voz do Companheiro os anima a prosseguir, dizendo: "Venham a Mim todos vocês que estão cansados... e Eu lhes darei descanso." "Lembrem-se de que Eu estarei com vocês todos os dias, até o fim dos tempos". (A Bíblia na Linguagem de Hoje).

E continua o poeta:

Mas, se confiantes no Senhor marchardes,
Vencendo as intempéries da jornada,
Almas sedentas serão conquistadas
Para o Bom Mestre que vos manda ir.
Jamais podíeis escolher na vida
Melhor carreira, plano mais sublime
Que o de fazer soar, Brasil em fora,
As mui gloriosas novas de Jesus.
Ide, portanto, alegres, resolutos,
Ouvindo sempre a voz do Comandante
Que não vos deixará um só instante
Mas envolver-vos-á com a Sua luz.

Como Despertar o Interesse do Comprador

J. W. Custer

Execução do plano de venda. Para se chegar à presença de um comprador é necessário empregar muita astúcia e habilidade.

Se é verdade que um vendedor poderá chegar à presença do freguês, entrando pela janela de seu escritório é, contudo, duvidoso que consiga vender, por este modo, seja o que for.

Realmente, para ser recebido pelo comprador, deve o vendedor munir-se de uma boa ***base,*** a qual lhe possibilite entrar em ação e pôr em prática o seu plano de venda, com as melhores probabilidades de êxito.

Um estudo dos métodos dos vendedores que maior habilidade revelaram no ato de se aproximarem dos compradores, com uma boa base, mostra que todos, consciente ou inconscientemente, seguiram certos princípios tão definidos e tão tangíveis quanto os aplicados para criar o desejo de comprar, que, adiante, veremos.

Para esses vendedores, o programa de ação é um poderoso instrumento que atua sobre os motivos de compra do freguês, tornando-o desejoso de comprar e, portanto, levando-o a concluir a venda. No entanto, esse instrumento não poderá funcionar, enquanto não for posto em ação, isto é, precisará de um ***gume*** bem afiado. Uma verruma pode fazer um grande furo, mas, para isso, precisa de uma ponta aguçada.

Essa é uma imagem gráfica que devemos ter em mente quando nos aproximamos do comprador.

Estudemos, pois, como os melhores vendedores dão esses passos, acompanhando-lhes os movimentos.

Em geral, o comprador não deseja receber o vendedor. É por isso que ele ergue uma barreira para o vendedor, a qual pode ser uma secretária que se informe das intenções deste; uma telefonista que, pelo telefone interno, anuncie o vendedor; ou, ainda, um simples "Não entre sem ser anunciado" ou "Particular".

Para transpor essa barreira, é preciso seguir o plano de venda pré-estabelecido, de modo a despertar o interesse do comprador. Assim, por melhor que for o seu plano, o vendedor nunca chegará à presença do comprador, se não apelar para o seu interesse. Entre este e seu programa de ação situa-se a aludida barreira.

Se o plano de venda é embotado, dificilmente poderá produzir qualquer resultado satisfatório. Também o fato de o vendedor se enervar, não lhe trará possibilidade de transpor aquela barreira.

É necessário, portanto, que o plano de venda possua uma

ponta bem aguda para que possa penetrar através da barreira, tendo, ao mesmo tempo, a indispensável profundidade para ir direto ao interesse do comprador.

Por exemplo: Um agente de seguros, que vende apólices, a prestações semanais, para comerciários, mecânicos, etc., tem de visitar os compradores no momento em que estes se encontram em pleno trabalho. Os empregadores em geral, costumam erguer barreiras contra a aproximação desse vendedor.

"Para ser recebido pelo comprador, deve o vendedor munir-se de uma boa BASE, a qual lhe possibilite entrar em ação e pôr em prática o seu plano de venda, com as melhores probabilidades de êxito."

Assim, os seus métodos, preparados depois de acurados estudos, baseados em longa experiência, serão excelente objeto de análise, constituindo a regra a seguir em tais casos.

Entrando num escritório, esse agente se comporta de maneira franca e desembaraçada, de modo que um observador terá a impressão de que o assunto daquela visita é, de fato, muito importante.

O agente olha lentamente ao redor, até descobrir uma escrivaninha, cujo ocupante esteja temporariamente ausente.

Havendo por ali um empregado que dê informações ou uma telefonista para atender ao público, ele... dirige-se... para, suponhamos, a telefonista:

— Onde está o senhor que ocupa aquela escrivaninha? diz, apontando para a mesa desocupada.

A moça, invariavelmente, tem a impressão de que o agente já ali esteve antes... que se trata de um cliente da firma ou de um freguês queixoso. Em nove entre dez casos, a moça observa:

— O senhor se refere ao Sr. "X"? Ele estará de volta dentro de alguns minutos.

Com isso, o agente já tem o nome do seu futuro comprador.

— Pois bem. Vou entrar e esperá-lo ali sentado junto da sua escrivaninha, se nada tem a opor...

E, assim, fica com a entrada garantida.

Quando o funcionário regressa à escrivaninha, imediatamente, levantando-se, o agente lhe dirige a palavra:

— Sr. "X"? diz, apertando-lhe a mão. Estive à sua espera. Tive notícias de que o senhor ainda não tomou medida alguma para proteger sua família, no caso de ... etc.

Quando termina a entrevista, o agente faz novo uso da sua entrada, olhando para uma escrivaninha próxima:

— E aquele senhor que lá está? pergunta ao comprador apontando para outro funcionário. Desejo também falar com ele. Como se chama?

Ao fazer isto, o agente é tão hábil e feliz, que sua pergunta é notada pelo novo comprador, de modo que este, sentindo-se observado, recebe a aproximação do agente com certa impressão, pois o objeto da conversa é, para ele, uma espécie de enigma.

Se, porventura, o agente nota não haver mesa desocupada, então escolhe, para futuro comprador, um funcionário que esteja um pouco distante do balcão de informações. Ao entrar no escritório, fica aguardando que o comprador em vista perceba a sua presença. Nessa altura, dirige-se ao empregado de informações e lhe diz:

— Quer fazer o obséquio de comunicar àquele senhor, lá naquela escrivaninha... que o estou esperando?... Meu nome é "S". Não posso esperar muito tempo.

E procede depois mais ou menos da forma atrás descrita.

Esse é, portanto, o obstáculo, a barreira que o vendedor precisa vencer.

Para isso, coloca, em seu plano de venda, uma ponta aguda, que, embora artificial, é, no entanto, legítima, a fim de dar ao encarregado de informações, cujo dever é detê-lo e saber das suas intenções, uma impressão positiva de que o vendedor tem o ***direito de entrar***.

Jogar com lâminas cortantes é sempre perigoso. E usar métodos exige do vendedor frieza e habilidade toda especial.

O Livro de Mil Línguas

Don Wharton

Ano após ano, entre os milhares de livros publicados, há um que continua sempre à frente dos outros em volume de vendas . Esse livro é a Bíblia Sagrada, hoje em dia muito mais procurada do que em qualquer outra época da história da cristandade.

A Sociedade Bíblica Americana, distribuiu mais de 15 milhões de Bíblias, Novos Testamentos e Evangelhos em 144 línguas, a pessoas de 48 países e de nove grupos de ilhas do Pacífico.

A Sociedade conta com 4.594 vendedores espalhados pelo mundo, dedicando tempo integral ou parcial ao trabalho; emprega igualmente missionários, estudantes em férias, voluntários. A maneira mais impressionante de vender a Bíblia é a dos colportores, palavra de origem francesa que significa, literalmente, "aqueles que levam a carga ao pescoço". Esses devotos espalham a palavra de Deus percorrendo ruas, subindo rios, na jângal, em isoladas regiões agrícolas, em solitárias zonas de montanhas. Por culpa do seu zelo, os colportores têm sido açoitados, pendurados pelos polegares, atirados a precipícios, roubados por bandoleiros, torturados e assassinados. Uma ocasião, ao atravessar uma aldeia indiana, Gandhi viu que lapidavam um colportor: o Mahatma então comprou alguns livros ao homem e ele mesmo os distribuiu.

Na Bolívia há um colportor que que se especializa em visitar longínquos campos de mineração em dias de pagamento. Em Port-Said há outro que circula numa lancha-motor, visitanto os navios que atravessam o Canal de Suez: houve mês em que vendeu Bíblias em 26 línguas. No Japão, depois da guerra, 150 colportores fizeram da Bíblia o maior sucesso de livraria do país.

A Sociedade Bíblica não é sectária, nem visa a nenhum lucro. Em certos casos, como faz a soldados, ela distribui Bíblias gratuitamente. Nos outros casos a Bíblia é vendida pelo custo ou por menos. Os prejuízos são cobertos por dádivas de 49 organizações religiosas e por contribuições individuais. Em países pobres, muitas vezes o pagamento é feito em espécie: óleo de coco, ovos, sal ou hospedagem.

Muitas das línguas para as quais a Bíblia foi traduzida não possuíam escrita anteriormente. O idioma chiluba, usado por dois milhões de habitantes do Congo Belga, era uma língua apenas falada, até que um missionário lhe deu forma escrita. Depois disso foi possível iniciar um sistema escolar baseado na linguagem dos naturais da terra.

Da mesma maneira 700 outras línguas foram pela primeira vez grafadas em papel pelos tradutores da Bíblia — feito esse sem paralelo na história dos idiomas escritos.

A Bíblia já foi traduzida para mais de 1.077 línguas, elevando a cerca de 90% a porção dos povos do mundo que possuem uma parte da Sagrada Escritura em seu idioma nacional.

Um dos mais famosos tradutores da Bíblia foi Samuel Isaac Joseph Schereschewsky, judeu russo que emigrou para os Estados Unidos, converteu-se ao cristianismo e ingressou num seminário teológico. Ele falava 13 línguas, lia mais sete e recusou uma cátedra de professor a fim de viajar para a China com o fito de traduzir a Bíblia.

Schereschewsky traduziu o Velho Testamento para o dialeto Wwnli do chinês, numa ocasião em que estava tão atacado de paralisia que não podia segurar a pena. Chamou a essa tradução a "Bíblia de um dedo" porque foi toda batida com o dedo médio numa máquina de escrever, em forma romanizada, para transcrição em caracteres chineses.

Traduções literais às vezes geram equívocos. Um tradutor, por exemplo, descobriu que os Zanakis, habitantes das margens do lago Vitória, ficariam escandalizados se ouvissem esta frase:

"Eis que estou à porta e bato". Nessa região, só os ladrões batem às portas e, se escutam rumor, fogem. Um visitante honesto chama pelo nome o dono da casa. Assim, traduziu-se o versículo: "Eis que estou à porta e chamo."

Os Mossi, nas orlas do Saara, nada entendem de navios e não têm palavras para designar "âncora". Mas possuem cavalos e gado, que prendem à noite numa estaca. E assim a frase bíblica que fala em "âncora da alma segura e firme" passa a ser "estaca da alma segura e firme".

A Sociedade Bíblica Americana foi fundada em 1816, com o fim de fornecer Bíblias aos lares americanos que, devido à Revolução e à guerra Anglo-Americana de 1812, não estavam recebendo Bíblias da Inglaterra.

No seu quarto ano de atividade a Sociedade forneceu 3.500 Bíblias à Marinha Americana. Quando foi aberto o canal Erie, a Sociedade forneceu Bíblias aos pioneiros que rumavam para o Oeste através do canal, numa média de 150.000 por ano. Foi aí que ela começou a receber os imigrantes oferecendo-lhes Bíblias em seus próprios idiomas. Em 1954 os imigrantes que desembarcavam em Nova Orléans já recebiam Bíblias em 13 línguas.

Durante a Guerra de Secessão a Sociedade distribuiu gratuitamente mais de cinco milhões de exemplares da Bíblia aos soldados de ambos os lados. Depois da Guerra, dezenas de milhares de Evangelhos foram mandados para os ex-escravos do sul, inclusive exemplares impressos em tipo graúdo para aqueles que estavam aprendendo a ler.

Em 1841 a Sociedade já havia publicado escrituras em turco, armênio, hebreu-espanhol, siamês, chinês, hindustaní, tamil, télugu, oriá, grego e havaiano, bem como em sete línguas da Europa e cinco de índios americanos. A famosa distribuição da Escritura na parte ocidental da Índia levou os muçulmanos a imprimirem o Alcorão, que até então só fora copiado à mão.

De 1940 a 1948 a Sociedade Bíblica Americana distribuiu oito milhões de Bíblias aos capelães norte-americanos, nove milhões a civis em regiões libertadas, três milhões a prisioneiros de guerra. (Uma das contribuições recebidas pela Sociedade foi 342 dólares doados pelos prisioneiros de guerra alemães em agradecimento pelas Bíblias em sua língua.) Na Coréia, o General Ivan L. Bennett, antigo chefe dos capelães do Exército, contou que 75% dos prisioneiros de guerra norte-coreanos e chineses mostravam interesse pela leitura da Bíblia.

Nos alojamentos de prisioneiros as aulas de leitura da Bíblia atraíam multidões até de 6.000 pessoas. Num alojamento os prisioneiros deram ao capelão um escudo feito de latas velhas de conserva para ser enviado aos Estados Unidos com a inscrição:

"Agradecimentos à Sociedade Bíblica Americana. Instituto da Bíblia dos Prisioneiros de Guerra dos Coreanos."

Durante a Segunda Guerra Mundial a Sociedade distribuiu 297.000 exemplares a prisioneiros russos na Alemanha. Depois da guerra foram impressas Bíblias na Hungria com papel remetido pela Sociedade Bíblica Americana. Na Alemanha Oriental ainda se imprimem Escrituras — e alguns volumes levam um número correspondente à licença oficial soviética. Na China, embora os agentes da Sociedade tenham sido expulsos e os comunistas fiquem cada vez mais rigorosos, mais de três milhões de Bíblias foram distribuídas após a ocupação de Xangai pelos comunistas.

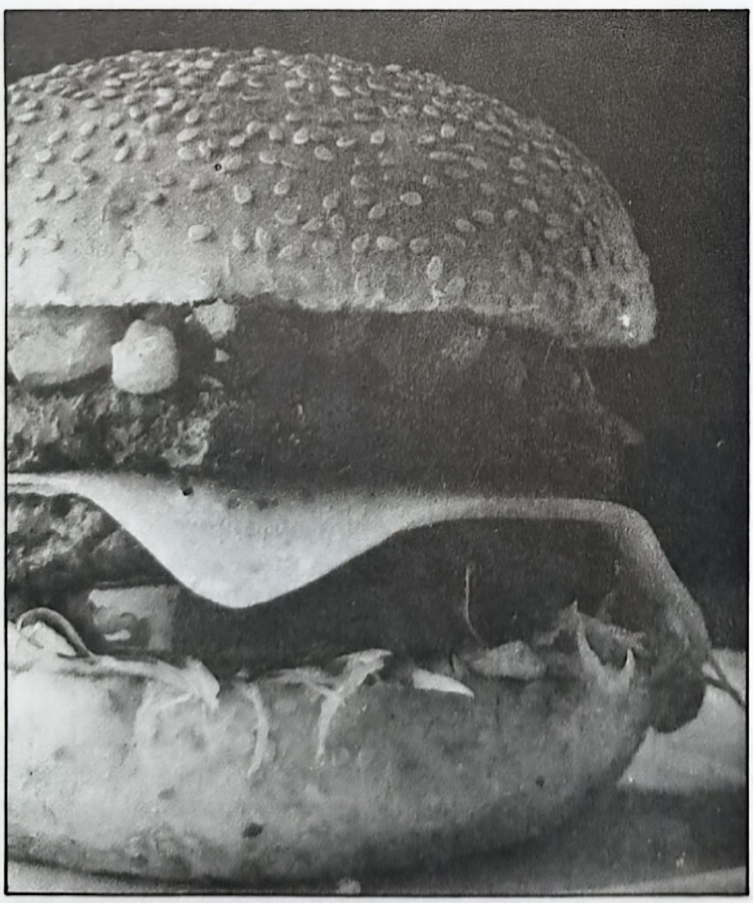
De 1945 a 1947 a Sociedade expediu para a Rússia 220.000 exemplares da Sagrada Escritura com a aprovação dos Sovietes. Depois disso, os russos fecharam a porta. Nenhuma Bíblia, nos dias de hoje, entra oficialmente na Rússia. Mas a Sociedade não se preocupa muito com isso: já antes encontrou portas fechadas e depois viu-as se abrirem. Os membros da Sociedade sabem que a raça humana sofre de uma sede espiritual que precisa ser mitigada.

O propósito cotidiano da Sociedade é matar essa sede: e já tem ela em estoque cerca de um milhão de Bíblias em russo — e espera entregá-las todas, e mais ainda, quando Deus achar que é tempo.

Pasquale Lemmo

Prisão de Ventre

— A Mãe das Enfermidades



Esta enfermidade era menos conhecida no século passado, ou mesmo nas primeiras décadas do século XX. Afetava então, basicamente, os ricos. Hoje praticamente atinge a grande maioria, e todas as classes. Gera uma série de desconfortos, físicos, emocionais e mentais. Se não é curada a tempo leva a contrair enfermidades crônicas.

Causas da Prisão de Ventre

Entre as principais causas temos: alimentação refinada, deficiência de vitamina B, excesso no comer, falta de exercícios, respiração superficial, hábitos errados na alimentação, e depressão. Com efeito:

- A ausência de fibra na alimentação refinada inibe os movimentos peristálticos dos intestinos.
- Como todo o complexo de vitamina B está intimamente ligado à digestão e ao trabalho efetuado pelas enzimas, sua deficiência causa transtornos na digestão, assimilação e eliminação.
- O excesso no comer, mesmo alimentos nutritivos, provoca com o tempo enfraquecimento da energia nervosa e digestiva.
- Negligenciar o exercício e a atividade muscular, enfraquece os músculos responsáveis pelos movimentos peristálticos.
- A respiração artificial, tão comum em nossos dias, inibe os músculos abdominais, cuja função é auxiliar a boa respiração e a digestão.

• Os erros mais comuns praticados na alimentação, e que conduzem à prisão de ventre, são: água junto com alimento sólido, sobremesa doce após refeição salgada, açúcar em excesso; o uso de açúcar, que gera tensão nervosa, rouba a vitamina B, e provoca fermentação e putrefação; o uso de condimentos, frituras e molhos, especialmente por pessoas de trabalho sedentário e com tendência a preocupações; beber pouca água ou comer pouca fruta suculenta.

• O contínuo estado de depressão, ansiedade e preocupação afeta o sistema digestivo e especialmente a assimilação e a eliminação.

"Entre as principais causas da prisão de ventre, estão a alimentação refinada, deficiência de vitamina B, excesso no comer, falta de exercícios, respiração artificial, hábitos errados na alimentação e depressão."

Tratamentos pelo Método Natural

O tratamento da prisão de ventre inclui: força de vontade, controle das emoções, mudança de hábitos no desjejum, alimentação apropriada, uso de complementos e uso abundante de certos alimentos e ervas, apropriados para corrigir essa deficiência. Atenha-se o paciente a estas instruções:

• Tenha força de vontade e propósito firme para renunciar ao apetite pervertido, e, se necessário, mudar o regime. Considere seriamente esta questão, pois, não é possível atingir a plenitude das faculdades físicas, mentais e emocionais, se a prisão de ventre não for eliminada.

• Faz-se necessário controlar as emoções, a ansiedade e a falta de paz. O remédio por excelência é ter confiança em Deus e ocupar a mente com boa leitura.

• Ao levantar-se habitue-se ao ar fresco, à respiração profunda, à atividade muscular e a boas caminhadas. Antes do desjejum, beber um ou dois copos de água fria.

• Faça um desjejum abundante de frutas suculentas. Mamão, laranja, abacaxi, uva, melancia, pêra, são as mais apropriadas.

• Para ter uma alimentação apropriada é necessário abandonar os alimentos refinados e as muitas variedades na mesma refeição. Comer com abundância verduras cruas, e com parcimônia pão integral e arroz integral. Se seu trabalho é sedentário, duas refeições ao dia se provarão melhor que três; de qualquer forma, três refeições deve ser o limite máximo para a obtenção de bons resultados.

• É indispensável, na maioria dos casos, usar abundantemente certos complementos como lêvedo de cerveja, coalhada, suco de laranja, fibras, e manter o fígado em bom estado. Se o fígado não recuperar sua vitalidade, pouco se conseguirá na cura da prisão de ventre.

• Entre os alimentos apropriados e que combatem a prisão de ventre, temos: agrião; alface; alho amassado com óleo de oliva; batata cozida ou assada; beterraba; cebola assada; chicória cozida; almeirão; dente-de-leão; caldo de nabo; quiabo; espinafre; sucos de repolho, cenoura, beterraba e acelga. Entre as frutas que ajudam a combater a prisão de ventre: abacate; abacaxi comido em jejum; suco de amora, ameixa, banana; caqui, dois por dia; laranja, tanto o suco como o bagaço; mamão; melancia; pêra; uva-passa; como complementação, água com mel.

Chás medicinais que auxiliam: anil; bardana; azevinho; babosa; malva; carqueja; erva-doce; camomila.

PALAVRAS DO DIRETOR

40,8

Geremias P. Nunes

Estimados irmãos colportores, temos sentido profundamente seus sofrimentos e as aflições passadas em razão da crise econômica que nosso país atravessa. As altas de preço juntamente com a queda do poder aquisitivo do povo têm dificultado a venda dos livros com conseqüente diminuição de ganhos, o que poderia até provar terrível aflição de alma, não fosse a grande fé que nos impulsiona.

Todos os colportores que trabalham certos de que estão empenhados na obra de Deus e a favor dos homens, recebem o preparo na escola das aflições. Quanto mais pesada for sua responsabilidade de lidar com as coisas do Senhor, mais severas serão as provas e melhor a disciplina.

Analisando a experiência de José no Egito, podemos sentir o quanto foi triste para ele ser prejudicado por seus irmãos ao ser vendido aos mercadores como escravo. Foi terrível seu sofrimento e sua provação, mas tudo contribuiu para que ele se habilitasse a assumir grandes responsabilidades mesmo no governo, e assim proteger o seu povo.

Se volvermos nossa mente para o que sucedeu com Moisés, também poderemos extrair grandes lições, depois de sabermos que Deus queria preparar o maior lider do governo de Faraó para ser o lider de Seu povo e por isso permitiu que Moisés fosse provado ao matar um egípcio. Ele precisou fugir para o deserto e sofrer angústias e necessidades, aprendendo assim a ser humilde, a amar o próximo, e acima de tudo a sentir sua dependência de Deus, deixando de lado aquela vida de tranqüilidade e luxo. Estando no poder passou a viver uma vida de sofredor, teve fome, sede e frio, até que Deus lhe preparou o meio de escape.

Na casa de Jetro, Moisés casou-se com Zípora e aprendeu o ofício de pastor de ovelhas. Nesse trabalho adquiriu paciência, tornando-se o homem mais manso da Terra. Foi com essa virtude de caráter que assumiu a grande responsabilidade de conduzir o povo de Deus do Egito à fronteira de Canaã.

Como José e Moisés você, colportor, também pode ser provado severamente.

Além das provações do dia a dia o gigante da inflação apareceu à sua frente como um forte e invencível inimigo, e muitos, não exercendo fé, abandonaram a colportagem. Há para nosso consolo e alegria de Cristo os que com fé se apegam ao Mestre e já podem ver, que está próxima sua vitória.

Com a mudança de governo, a inflação está ferida de morte e tende a desaparecer. Mui breve poderemos voltar a espalhar os livros como folhas de outono.

Prezado colportor, Deus quer prepará-lo para a conclusão da obra e usá-lo como Sua mão auxiliadora. Se você passou pela prova, Deus seja louvado. Se vacilou e foi levado a deixar a obra, volte que ainda há tempo. Venha participar conosco na conclusão da obra.

Se as Vendas Caíram...

Daniel Boarim

Sua fé não pode cair. É bem verdade que ficamos aflitos, somos assaltados por mil tentações. A maior das tentações, neste caso, é a mais bem sucedida, chama-se ***desânimo***. Há contas para pagar, as prestações estão perto de vencer, é preciso fazer as compras do mês, as crianças estão necessitando de roupa nova.... As preocupações surgem como uma bomba mental. E o pior de tudo é que as vendas estão fracas. "Vou largar a colportagem" — é o desabafo de alguns militantes precipitados. Mas é exatamente nesta hora que se revelam os verdadeiros colportores. Aquele que faz da colportagem uma obra de salvar almas, como de fato ela é, não será desamparado no momento de tribulação. Deus suprirá sua necessidade, pois assim prometeu, e Sua promessa não pode falhar. É preciso orar, reconsagrar-se a Deus, e trabalhar ainda mais incansavelmente. Aquele, entretanto, que faz da colportagem um mero comércio, esquecendo-se de sua finalidade espiritual, não terá onde se apoiar na hora de crise. A menos que se arrependa sinceramente, poderá desabar à semelhança da casa edificada sobre a areia das ambições materiais.

Se as Vendas Vão Bem...

Ótimo; que continuem assim. Mas que sua espiritualidade também possa ir bem. O amor ao dinheiro é a raiz dos maiores males também para o colportor. É tão fácil dar largas à vaidade e ao orgulho quando o dinheiro entra fácil e com fartura. Basta vender algumas coleções por dia e pronto: está assegurada uma magnífica renda. Um carro novo, roupa nova, aparelho de som, presentes.... Tudo pode ser apropriado, se não houver uma mescla de vaidade e esbanjamento. Não nos podemos esquecer em momento algum dos conselhos bíblicos: "Os bens que facilmente se ganham, estes diminuem, mas o que ***ajunta*** à força do trabalho terá aumento". Provérbios 13:11. Assinalamos o termo ***ajunta.*** É preciso aplicar sabiamente o dinheiro, para que no tempo das "vacas magras" não haja falta. Aquele que não sabe ***ajuntar***, mas esbanja com superfluidades, acabará na penúria.

A melhor maneira de ***ajuntar*** é abrir uma conta no banco do Céu, onde não há risco de roubo, saques traiçoeiros, confiscos do governo, tributação, perdas etc. Não só dízimos e ofertas pagos corretamente significam depositar no banco do Céu. Acima de tudo, o colportor deve realizar este "depósito" consagrando sem reservas seu trabalho à salvação de almas. O dinheiro não pode ofuscar este objetivo tão solene nestes dias tão momentosos. Que nossa vaidade não nos coloque sob o risco de ver nossa "conta celestial" definitivamente "encerrada".

A Dieta que Evita o Câncer

Daniel S. Boarim

Finalmente, depois de ziguezaguearmos por inúmeros e vastos campos de pesquisa médica, numa abordagem relativamente analítica, chegou o momento de sintetizarmos os principais conselhos para uma dieta saudável capaz de auxiliar na prevenção do câncer e outras doenças degenerativas, o que é, aliás, o objetivo aqui proposto. De que maneira poderíamos incorporar tantas recomendações aos nossos hábitos dietéticos? Em outras palavras, como poderíamos tornar *prático* o plano aqui teoricamente destrinchado?

Primeiramente façamos um resumo das principais recomendações para uma dieta "prudente", que, a propósito, é a denominação que os cientistas atribuíram a este programa:

1. *Diminua o teor de gordura na alimentação.*

As pessoas geralmente ingerem mais gordura que o necessário. Este é um hábito muito prejudicial. De que maneira você pode estar usando excesso de gordura?

— Consumindo habitualmente frituras. As frituras, encharcadas de óleo, não são indispensáveis à alimentação. Com um pouco de dedicação, criatividade e perseverança, você concluirá que se podem preparar deliciosos assados que substituem com vantagem indigestas frituras. Quando o óleo é usado e reutilizado como medida de "economia", formam-se substâncias cancerígenas como a acroleína, e a fritura se torna ainda mais prejudicial. Cuidado com os "pasteizinhos", vendidos no inescrupuloso comércio de rua.

— Acrescentando óleo, ou azeite, ou banha, ou outra gordura em excesso à comida. Esta é uma impropriedade muitíssimo comum e muitíssimo nociva à saúde. Depois que estudam o assunto, não poucas cozinheiras ficam admiradas com a possibilidade de preparar pratos deliciosos e saudáveis com o mínimo de gordura de adição. Usa-se, portanto, muito óleo ou gordura, só por uma questão de mau hábito, que se tornou comum na sociedade moderna.

— Utilizando alimentos fontes de gordura como manteiga, margarina, carnes gordas etc., que são também fontes de colesterol e gordura saturada, como veremos a seguir.

2. *Diminua o teor de colesterol e gordura saturada na alimentação.*

Já falamos bastante sobre o colesterol e as gorduras saturadas. Vamos recordar as principais fontes destas substâncias que, quando presentes em excesso na alimentação, podem ser mortíferas.

— Gema de ovo e carnes em geral, especialmente as gordas; manteiga, margarina, creme de leite e requeijão gordos, queijos gordos, banha, gordura vegetal hidrogenada, gordura de coco.

— Muitos produtos industrializados e artigos de confeitaria ocultam elevados teores de gordura, gordura saturada e/ou colesterol. São exemplo disso as maioneses, as tortas, os doces, os pães, as massas, os salgadinhos, os biscoitos etc., que podem levar como ingredientes os ovos, a manteiga, a gordura hidrogenada etc. Todo cuidado é pouco com tais produtos, que, infelizmente, são consumidos sem nenhum critério pela população.

3. *Diminua o teor de sal e açúcar.*

São extremos muito freqüentes: usar sal demais ou açúcar demais. Mas ambos são desnecessários à boa culinária, e muito menos recomendáveis à boa alimentação e saúde.

— Em geral adiciona-se sal demais à comida. Os produtos industrializados contêm excesso de sal, bem como os produtos alimentícios comercializados em lanchonetes, padarias etc. Os produtos em salmoura, desintegrados e as conservas são especialmente concentrados.

— O mesmo ocorre em relação ao açúcar. Como vimos, muitas pessoas estão viciadas no açúcar de modo semelhante àquelas que se encontram viciadas no álcool ou nas drogas. Cuidado com os doces, as guloseimas, os refrigerantes etc.

— Do mesmo modo que é possível praticar uma culinária magistral com pouca gordura, pode-se cozinhar bem com pouco sal e quase sem açúcar, ou com substitutos naturais (mel, frutas e açúcar preto).

4. *Aumente o teor de fibra.*

Os alimentos brancos e refinados não contêm fibra. A industrialização dos alimentos, considerada necessária à vida moderna rouba freqüentemente o benefício das fibras. Mas é possível, com certos cuidados, devolver a fibra à alimentação:

— Em lugar dos cereais beneficiados, use os cereais integrais, como o arroz integral, o macarrão integral, o pão integral, os assados de massa integral etc.

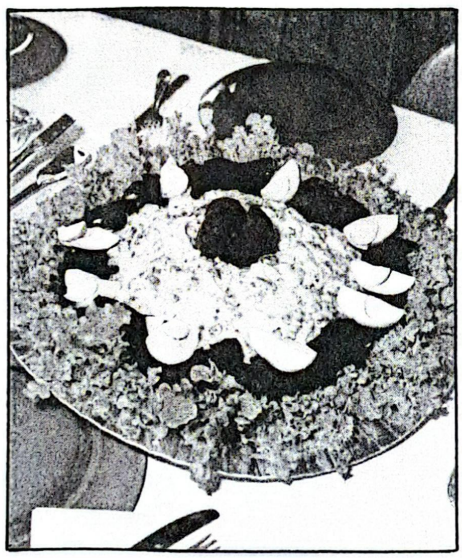
— Use abundância de saladas cruas.

— Os legumes não devem faltar na alimentação (beterraba, cenoura, vagem, quiabo, abóbora, berinjela, chuchu, rabanete, nabo etc.)

— Use abundância de frutas ao natural.

5. *Em lugar dos carboidratos refinados, use carboidratos complexos.*

Em outras palavras, substitua o açúcar e as coisas doces, que contêm carboidratos refinados, por alimentos ricos em fibra e amido, como raízes, tubérculos, massas integrais, cereais integrais etc. As frutas e o mel de abelha, e um pouco de



açúcar mascavo, contribuem com glicídios simples para a dieta.

Pesquisas demostraram que o consumo de açúcar refinado aumentou vertiginosamente, em detrimento do consumo de amido proveniente de raízes e cereais, e que deveria ocorrer o contrário.

6. *Aumente a proporção de gordura insaturada.*

Isto não quer dizer que se deve consumir mais gordura, porém que é necessário diminuir a proporção de gordura saturada e aumentar a de gordura insaturada. Na prática, é preciso diminuir o consumo de gordura animal e substituí-la por azeite e óleos vegetais líquidos em quantidade moderada. Convém também introduzir sabiamente na dieta castanhas, nozes, abacate, ricos em lipídios insaturados.

7. *Prefira alimentos ao natural.*

O tanto quanto possível, evite alimentos industrializados. Aprenda a preparar o pão em casa bem como uma variedade de doces e salgados saudáveis. Evite conservas. Use abundância de frutas, hortaliças e sucos naturais. Este procedimento diminui o risco da ingestão excessiva de aditivos químicos.

Exemplo de cardápio que incorpora todos esses conselhos

Desjejum: Frutas como mamão, maçã e/ou banana. Torradas com *tahine* (pasta de gergelim) ou requeijão magro, ou ricota ou iogurte natural. Esporadicamente, algum doce caseiro como torta de maçã.

Almoço: Saladas cruas. Arroz ou macarrão integral. Lentilha, grão-de-bico ou feijão. Legumes diversos (cenoura, abóbora, chuchu etc.). Ovo cozido (não mais que três por semana) ou bife vegetal de soja. Assado caseiro (pastel de forno, pizza de palmito etc.).

Jantar: Sopa de legumes com torradas ou cardápio semelhante ao desjejum.

Entre as refeições, se houver fome, pode-se, esporadicamente, tomar um pouco de suco de fruta, chá de plantas medicinais (erva-doce, camomila etc.) ou chupar uma laranja ou tangerina.

Ide a Todas as Nações

Olyntho S. Soares

Ide levar Jesus
a todas as nações.
Ide com espírito
Ide com o sentimento
Ide com o pensamento
Ide com a palavra
Ide com o ideal
Ide levar Jesus
a todas as nações.

Ide levar a mensagem
da eterna salvação.
Ide levar a mensagem
de reconciliação.

Ide reconciliar
o homem com Deus.
Isto se tornou possível
Por meio de Cristo.

Ide com voz mansa
Ide com voz delicada
Ide com voz tonitroante
Ide com voz de advertência
Ide com voz de alarma.

Ide com voz de louvor
Ao excelso Criador
Ao Sumo Redentor
Pelo Espírito guiados

Instai a tempo
E também fora de tempo
Argumentai, repreendei,
Exortai, ensinai,
Pregai, proclamai,
Anunciai, propagai

O homem justificado
Num mundo purificado
Totalmente renovado
Onde Deus será louvado

Eternamente. Amém.

RELATÓRIO DAS ASSOCIAÇÕES NORTE-BRASILEIRAS

ANO DE 1989 — POR TRIMESTRE

ASCENBRA	Livros Encad.	Livros Brochados	Bíblias	Revistas	Folhetos	Visitas e Est. Bíb.	Valor das Entregas
1.º Trimestre	5.379	2.171	4	810	5.498	100	50.195,80
2.º Trimestre	17.090	8.228	21	1.328	6.978	877	158.284,08
3.º Trimestre	12.975	518	10	4.358	6.690	523	265.233,08
4.º Trimestre	15.976	547	700	1.900			579.934,26
Totais	51.420	11.464	735	8.396	19.166	1.500	1.053.647,22

ABASE	Livros Encad.	Livros Brochados	Bíblias	Revistas	Folhetos	Visitas e Est. Bíb.	Valor das Entregas
1.º Trimestre	6.121	244		249	1.293	328	28.859,15
2.º Trimestre	10.150			648	1.448	462	63.077,20
3.º Trimestre	12.780			38	3.384	67	160.887,97
4.º Trimestre	8.600				1.600	50	460.667,20
Totais	37.651	244		935	7.725	907	713.491,52

ANOB	Livros Encad.	Livros Brochados	Bíblias	Revistas	Folhetos	Visitas e Est. Bíb.	Valor das Entregas
1.º Trimestre	9.965			1.510	4.634		66.615,19
2.º Trimestre	17.198	372		282	7.457		204.886,00
3.º Trimestre	18.105	93		475	10.081	443	420.046,70
4.º Trimestre	12.595			21	10.029	1.415	405.070,88
Totais	57.863	465		2.288	32.201	1.858	1.096.618,77

ASAM	Livros Encad.	Livros Brochados	Bíblias	Revistas	Folhetos	Visitas e Est. Bíb.	Valor das Entregas
1.º Trimestre	4.167	324		151	1.522	507	39.860,00
2.º Trimestre	8.270	406		263	3.750	323	95.692,22
3.º Trimestre	12.126	133		1.055	1.680	137	293.358,42
4.º Trimestre	6.196	81		164	3.109	258	499.102,00
Totais	30.759	944		1.633	10.061	1.225	928.012,64

ASSAMO	Livros Encad.	Livros Brochados	Bíblias	Revistas	Folhetos	Visitas e Est. Bíb.	Valor das Entregas
1.º Trimestre	6.114	1.556		920	1.520		36.677,78
2.º Trimestre	6.695	92	1	351	466	35	118.705,30
3.º Trimestre	7.484	1.265	33	168	74		194.907,20
4.º Trimestre	6.670	147	50	84	7.819	35	545.842,00
Totais	26.963	3.060	84	1.523	9.879	70	896.132,28

ASMIN	Livros Encad.	Livros Brochados	Bíblias	Revistas	Folhetos	Visitas e Est. Bíb.	Valor das Entregas
1.º Trimestre	4.600						
2.º Trimestre	26.651	68		25	164		170.037,00
3.º Trimestre	19.415	3.100	16	4.500	22.000		326.777,38
4.º Trimestre	13.435	1.600	8	305	20.547		833.505,00
Totais	64.101	4.768	24	4.830	42.711		1.330.319,38
Total Geral	*268.757*	*20.945*	*843*	*19.605*	*121.743*	*5.560*	*6.020.221,73*

Amplie seus conhecimentos na mensagem Adventista adquira e estude os folhetos da coleção

LAODICÉIA

TÍTULOS

1. O Anjo de Apocalipse 18 e a Mensagem de 1888.
2. A Igreja de Deus e o Remanescente.
3. Cristo Bate à Porta.
4. O Testemunho de Cristo na Igreja Remanescente.
5. A Justificação Pela Fé.
6. A Igreja e o Mundo.
7. Reforma de Saúde e Temperança Cristã.
8. É o Matrimônio um Compromisso Para Toda a Vida?
9. O Selamento.
10. Adventistas do Sétimo Dia e Ecumenismo.
11. Objeção de Consciência ou Combatência?
12. Reorganização em Laodicéia.
13. Origem e Primeiras Experiências dos ASD Movimento de Reforma.

Faça seu pedido diretamente à sua Associação.